






Poniedziałek 2024-01-29

Dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 851.6kcal •Energia 3558.5KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 128g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.5g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Biszkopty (1,3,6)	50
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 653.6kcal •Energia 2702.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 17.4g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 103.8g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Ryż biały gotowany	200
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 616.9kcal •Energia 2385.8KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.6g •Cukry 7.4g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pasta jarzynowa (9)	100

Poniedziałek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-01-29):




•Energia 2122.1kcal •Energia 8646.7KJ •Białko 74.8g •Tłuszcz 62g •Tłuszcze nasycone 19.3g •Sól 6.6g •Węglowodany 323.4g •Cukry 21.3g •Błonnik pokarmowy 23.4g



Wtorek 2024-01-30
Dieta lekkostrawna
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Wtorek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 634.7kcal •Energia 2660.8KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.3g •Węglowodany 91.4g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.2g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 979.2kcal •Energia 4064.5KJ •Białko 51.4g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 104.1g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ryżem (1,7,9)	400
• Udo z kurczaka gotowane (9)	120
• Ziemniaki puree (7)	200
• Marchew gotowana na parze	100
 Kolacja •Energia 617kcal •Energia 2460.8KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 3.1g •Węglowodany 72.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Wtorek

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-01-30):




•Energia 2230.9kcal •Energia 9186.1KJ •Białko 112.3g •Tłuszcz 77.7g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 267.9g •Cukry 26.8g •Błonnik pokarmowy 20.4g



Środa 2024-01-31
Dieta lekkostrawna
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Środa

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 672.3kcal •Energia 2800.8KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 2g •Węglowodany 83.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Sałata zielona	10
• Mandarynki	50
• Pomidor	100
 Obiad •Energia 521.3kcal •Energia 2179.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 5.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 93.9g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem b/ml (9)	400
• Makaron z twarogiem (1,7)	250
• Kompot owocowy b/c	250
• Jabłka prażone	50
 Kolacja •Energia 634.9kcal •Energia 2643KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 2g •Węglowodany 81.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Paszтет wieprzowo-drobiowy (3,6)	50
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10

Środa

• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Kisiel owocowy (C)	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-01-31):

•Energia 1828.5kcal •Energia 7623.5KJ •Białko 72.8g •Tłuszcz 57.9g •Tłuszcze nasycone 18.8g •Sól 7.8g •Węglowodany 258.7g •Cukry 23.9g •Błonnik pokarmowy 12.2g






Czwartek 2024-02-01

Dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 696.1kcal •Energia 2917.2KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.3g •Węglowodany 83.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.9g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 912.3kcal •Energia 3761.3KJ •Białko 29.8g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 3.2g •Sól 5.6g •Węglowodany 124.8g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) (1)	200
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 596kcal •Energia 2503KJ •Białko 18.8g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.8g •Węglowodany 92.9g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Twarożek z dżemem (7)	100

Czwartek

• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330
• Jabłko pieczone 1 szt.	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-02-01):




•Energia 2204.5kcal •Energia 9181.5KJ •Białko 85.4g •Tłuszcz 70.6g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 9.7g •Węglowodany 301.3g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 23.4g



Piątek 2024-02-02
Dieta lekkostrawna
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Piątek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 793kcal •Energia 3329.6KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 117g •Cukry 29.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Miód naturalny	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Gruszki	150
 Obiad •Energia 745.4kcal •Energia 3081.2KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 5g •Węglowodany 114.4g •Cukry 5.6g •Błonnik pokarmowy 10g	Ilość g lub ml
• Zupa koperkowa z ziemniakami b/gł (C) (7,9)	400
• Pulpet rybny z mintaja gotowany (1,3,4,5,6,7,9,10)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (1,7,9)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 555kcal •Energia 2316.4KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250

Piątek

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-02-02):




•Energia 2093.5kcal •Energia 8727.2KJ •Białko 86g •Tłuszcz 56.9g •Tłuszcze nasycone 20.5g •Sól 7.7g •Węglowodany 314.5g •Cukry 35.4g •Błonnik pokarmowy 20.2g



Sobota 2024-02-03
Dieta lekkostrawna
Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Sobota

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 826.9kcal •Energia 3460.5KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 37.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 96.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.6g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Parówka drobiowa	100
• Mus owocowy 100g	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Obiad •Energia 774.6kcal •Energia 3206.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 4.7g •Węglowodany 116.5g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 7.2g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Gulasz drobiowy (1,9)	120
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 631.5kcal •Energia 2941KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 18.1g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.3g •Węglowodany 102.3g •Cukry 12g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10

Sobota

• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g	55

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-02-03):

•Energia 2233kcal •Energia 9608.1KJ •Białko 91.8g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcz nasycone 26.3g •Sól 8.6g •Węglowodany 315.1g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 18.1g






Niedziela 2024-02-04

Dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 743.7kcal •Energia 3118.3KJ •Białko 37.1g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 104.3g •Cukry 21.7g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Twaróg półtłusty (7)	100
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Obiad •Energia 619.6kcal •Energia 2570.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 7.6g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	400
• Pulpet drobiowy gotowany (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy b/c	250
 Kolacja •Energia 617.3kcal •Energia 2555.8KJ •Białko 28.5g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.9g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata b/c	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100

Niedziela

• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-02-04):

•Energia 1980.7kcal •Energia 8244.2KJ •Białko 97.1g •Tłuszcz 57.1g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 8g •Węglowodany 267.1g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 18g



Tabela alergenów

Dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna (5p) (2/SP)

L5p

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2099kcal •Energia 8745.3KJ •Białko 88.6g •Tłuszcz 65.5g •Tłuszcz nasycone 22.7g •Sól 7.6g •Węglowodany 292.6g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 19.4g